www.BAC.org.tn

RESUMER ESPAGNOL

Tous Les Sections

I- El Viaje :

#P1

mi proyecto para las vacaciones que vienen ; es viajaré con mi amigo a Espana y pasarémos bienos momentos despus los exàmenes , me gusteria visitar MADRID y ir de compras para comprar la ropa tradicional de espana
pero mi amigo prefieré visitar Barcelona.
genarlmente espana es un pais magnifico y agradable para diviertirse y olvidar la vida monotona
yo queré psaré unos di'as inolvidable para las proximàs vacaciones

#P2

el viaje es un recurrido que se hace de un país a otro.
hacer un viaje nos ayuda a se divertirse y mantener la salud .
primero ,viajar nos ayuda a conocer muchos lugares maravillosos .
después ,el viaje mejora la salud y mejora nuestro nivel cultural y limitestico. entoces ,el viaje es una experiencia llena de alegría .
luego ,para viajar,nos encontramos con nuevos amigos .
finalmente es un tiempo para descubrir otros monumentos ,sitios históricos y ver otras paisajes .

#P3:

Ventajas de Viajar
Conoces nuevas personas, lugares diferentes con costumbres que pueden no ser iguales a las que tienes en tu localidad,
Comida, ropa, idioma, aún dentro del mismo país otros usos para las cosas, soluciones diferentes a los mismos problemas, puedes aprender algo que en tu localidad no hace y al regresar a tu ciudad hacer dinero con esa nueva solución. Nuevas recetas de cocina de conservar los alimentos, frutas que no existen en tu localidad, por ejemplo el plátano hace más de 100 años en Estados unidos era una fruta exótica. Si las personas de una localidad no viajan y no reciben visitas sus genes siguen siendo los mismos, al viajar y

relacionarse con nuevas personas sus hijos tienen genes más variados, lo cual puede ser bueno.
Conocer lugares y gente que otras personas ni en sueños conocerán. Aprendes muchísimo al viajar, el contacto con otras culturas, otras formas de manejarse y expresarse. Realmente es un placer ver paisajes o sitios históricos. Yo disfruto de mis viajes, independientemente de los contratiempos que se puedan tener.

Confieso que le temo a la altura, pero he ascendido al Cristo Redentor en Rio, Al Pan de Azucar, visité Machu Picchu, hice el camino inca de 4 días en medio de caminos en la altura, he disfrutado de las montañas rusas en Buenos Aires y Beto Carrero, fue difícil, pero al viajar voy superando mis miedos y animándome a hacer cosas que de otra forma no lo haría, me hace crecer como persona, libera tu mente, te hace pensar de otra manera.
La ventaja mayor: NADIE TE QUITA LO BAILADO, como se dice vulgarmente, son experiencias que te las llevas dentro y de las cuales nunca te arrepientes.
Las desventajas
son de que puede no gustarte la comida, te puedes enfermar y contagiar a tus nuevos vecinos o al momento de regresar, te pueden robar o matar, puedes llevar plagas que no existen. si viajas a un país más caro se te puede acabar el dinero antes de lo que te imaginas, si viajas a un lugar muy marginal quizá no tenga los servicios a los que estas acostumbrado
* el costo económico. Es decir para poder hacer un viaje al exterior al año (en avión) tienes que hacer muchos sacrificios. Dejar de tener un tv LCD, no comprar ropa nueva durante mucho tiempo, ahorrar, o bien invertir ese dinero en un automóvil nuevo o una casa. Es duro, pero vale la pena.

www.BAC.org.tn

II - El deporte :

#P1

el deporte es una actividad benéfica para la saluda de ser humano en efecto nos ayuda a evitar muchas enfermadades como la obeisidad las problemas de carazon y diminiur el estres
podemos por ejemplo practicar el footing ; la natacion tambien el deporte es un medio de divertimientonos hace salir de la rutina y conocer nuevas pesonas
ademas ; el deporté nos permité conoce otro mediante, las competiciones internacionales como el cupa de mundo , las juegos olimpicos
finalemente para algunos depotistas la actividad deportiva puede ser una profesion fuente de dinero prestigio y celebridad como unos futbolistas : MESSI , CHRISTIANO , XAVI ...

www.BAC.org.tn

III - Turismo:

*** VENTAJAS Y DESVENTAJAS ***

1- VENTAJAS :

* ***La Integración de las familias:*** **Esta es una de las mas importantes generada por el turismo, puesto que permite el dialogo, la interacción y el esparcimiento del núcleo familiar en determinadas ocasiones.**

* ***Aprovechamiento y Explotación de los recursos Naturales:*** **este se realiza con el fin de crecer y brindar nuevas alternativas para el turista, teniendo siempre en cuenta la capacidad de carga que posee el lugar.**

* ***Seguridad:*** **se aplican políticas para que los turistas se sientan mas seguros en el momento de salir de vacaciones, ya sea vía terrestre, aérea, marítima.**

* ***La Conservación de lugares Históricos y turísticos:*** **Con el fin de mejorar y de conservar, la historia para el turista y la comunidad.**

* ***Creación de nuevas infraestructuras:*** **Este se lleva a cabo en todo lugar que se desea utilizar como destino Turístico, ya que se hace necesario la mejora de estos lugares, para así brindar un excelente servicio.**

* ***Generación de empleos:*** **Gracias a las grandes inversiones que se realizan para llevar a cabo estos proyectos turísticos, muchas personas se ven beneficiadas.**

* ***Desarrollo de nuevas tecnologías:*** **En Cada instante que pasa se crean nuevas Herramientas tecnológicas, lo que hace necesario estar siempre actualizados.**

* ***Genera grandes cambios Sociales, Culturales y Religiosos:*** **Este es un factor muy contradictorio. Ya que es bueno interactuar con otras personas y darnos a conocer, como gente que posee grandes cualidades.**

* ***Destinos para todos los Gustos y Exigencias:*** **Gracias a la gran variedad de destinos que podemos brindarle a todos los turistas ya sean nacionales o internacionales, se logra una mayor cobertura y**

satisfacción de los estos.

**** Importancia de la Administración Turística y Hotelera:*** **Para el buen desarrollo del Turismo se hace necesario de especializar y utilizar todo el recurso humano posible, con el fin de brindar un servicio de alta calidad y así obtener reconocimiento por esto.**

****

2- DESVENTAJAS

1 La perdida cultural de las comunidades: **En el momento del cambio al que se ve sometido un lugar o una comunidad determinada, muchas veces las costumbres se ven afectadas y la perdida de estas se hace notoria.**

3 La Mala cobertura que puede poseer un país; **En temporada alta la cobertura del transporte Terrestre, Aéreo Y Marítimo es muy deficiente, lo que genera represamiento de turistas.**

4 La Contaminación medioambiental: **Este es un factor muy importante ya que esta acabando con lugares y especies, muchas veces por el mal uso de los turistas y encargados.**

5 La excesiva ocupación en las costas: **Al implementar nuevos proyectos se esta acabando con áreas naturales.**

6. La mala planificación de los lugares de temporada o el turismo sexual: **Este es un factor que nos afecta a todos, puesto que nuestras niñas y niños, se han convertido en un producto más.**

7. La falta de concientización de la comunidad: **Esto genera que la comunidad en muchas ocasiones se aproveche de manera excesiva de los turistas, sin tener en cuenta que gracias a ellos, obtenemos muchos beneficios.**

---

espana es un pais maravilloso gracias a su clima mediterraneo , a sus playas tan agradables a la variedad de su gastronomia y a su patru monio cultural e historico . merced a todas estas riquizas Espana se considera como un gran potencia turistica y cada ano mas de ciencuenta millones de turistas visitan esta pais tan admirable . el turismo en espana tiene muchas ventajas es que crea muchos empleos también el turismo espagnol participa en gran

parte en el dialogo e interracion entre la gente . merced al turismo en espana conserva sus lugares historicos tanto como cataluna que se considera como el primer distino turistico de espana , ademas la islas baleares ; las canarias , andalucia y valencia .. las nuevas technologias en espana son muy desarrolladas y que el turista se siente siempre actualizado . las fiestas populares espanoles participan mucho en la llegada de los turistas de todas las partes del mundo entre ellas citamos a la feria de abril ,la semana santa ;la tomatina y los sanfermines. el turismo espanol no tiene solamente ventajas sino también tiene desvantajas como la contaminacion que es un factor muy importante que puede amenazar la naturaleza y los especies . además la mala cobertura que posee el pais sobre todo en temporada alta y esto genera represamiento del turista . el turismo sexual es una de las deventajas muy peligrosas que tiene una gran influencia negativa . en conclusion , podemos decir que a pesar de la desvantajas del turismo espana es y sigue siendo una potencia turistica muy importante en todo el mundo .

Todos te dicen que debes llevar un estilo de vida mejor, pero no sabes cómo hacerlo ni conoces las razones para lograrlo. Encuentra aquí unos consejos que te ayudarán a conseguir una vida saludable.

Bueno, si te falta un impulso para seguir este camino, te contamos que hace poco se descubrió a través de un estudio hecho en Estados Unidos, en la Clínica Mayo, que la mujer tiene una probabilidad en tres de presentar cáncer, aunque el 65% de estos males se pueden prevenir si llevamos un estilo de vida saludable.

1- Llevar una vida activa

El sedentarismo sólo trae inconvenientes para nuestro cuerpo, por eso busca el modo de realizar ejercicios en tu casa o bien, hacer deporte fuera de ella.

Si no es posible, sal a caminar al menos media hora al día.

Recuerda que tu corazón es un músculo que necesita ejercitarse para mantenerse sano, al igual que el resto de los músculos de tu cuerpo.

Los ejercicios, sobre todo aeróbicos, te ayudan a mantenerte sana, fuerte, además de reducir el estrés, bajar de peso, prevenir enfermedades y, por supuesto, vivir más tiempo.

2- Vigilar la alimentación

No se trata de volverse una obsesiva con el tema y ponerse a contar calorías todo el día, pero sí tener la conciencia para ir eligiendo lo mejor dentro del mercado alimentario para así disfrutar de mejor salud.

Busca el modo de llevar una dieta balanceada, que no deje de lado ningún alimento necesario para tu cuerpo, es decir, que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.

3- Reducir la ingesta de grasas saturadas

En este punto es necesario tener claro que no hay que eliminarlas ni mucho menos, sino que no tenerlas de consumo diario.

Es decir, puedes comerte una pizza o cualquier comida chatarra una vez a la semana o cada diez días, pero el resto del tiempo busca incluir los alimentos más sanos a tu dieta.

Además, los expertos aconsejan aprovechar el caldo de la cocción que contiene los nutrientes que se desprenden de los alimentos al cocerse, y utilizar una tapa al cocerlos, para recuperar el vapor condensado, rico en elementos nutritivos. Por eso es mejor cocinar los vegetales al vapor que hervirlos.

4- Comer más frutas y verduras

En este ítem no hay mayor ciencia. Todas sabemos las bondades de las frutas y vegetales y lo saludables que son. Nos entregan un sinnúmero de vitaminas y minerales, además de rica fibra, ideal para mantener una digestión normal.

5.- Preferir los granos enteros y grasas buenas

Come bien en todo sentido, siempre con más frutas, vegetales, cereales, carnes magras, manteniendo al límite las calorías y grasas saturadas y observando el tamaño de las porciones que te sirvas.

6- No fumar

El tabaco es la forma más común del abuso de drogas y es la causa de muerte que más se puede prevenir, según estudios hechos en los Estados Unidos.

El fumar puede causar ataques cardíacos, derrame cerebral, enfisema, bronquitis crónica y cánceres del pulmón, de la laringe, de la boca, del esófago, de la vejiga, del páncreas y de la cerviz. No por nada es que cada año, más de 440 mil personas mueren debido a enfermedades causadas por el uso del tabaco.

7- Mantener un peso equilibrado

Se han llevado a cabo investigaciones que han demostrado que el exceso de peso es un serio problema de salud para muchas personas, y que aumenta su riesgo de desarrollar graves enfermedades, incluyendo las del corazón, derrames cerebrales, diabetes, cáncer y presión alta.

El peso bajo, por otro lado, tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades.

Estas patologías son evitables si se lleva una alimentación balanceada y se controla el peso, es decir, si se mantiene un nivel normal y equilibrado. Para ello, lo mejor es cambiar los hábitos, incluyendo la comida y la actividad física. De esta manera es posible mantener un peso saludable de por vida.

Todos queremos estar sanos, es obvio, porque nadie se quiere enfermar, ni sentirse mal o pelear con alguna enfermedad terrible, pero la verdad es que muchas cosas y problemas de salud son un reflejo de genes pero también el estilo de vida que llevamos y que hemos decidido mantener durante mucho tiempo.

Así que tener una vida sana es sobretodo un resultado generado por la forma de vida de nosotros mismos, y es importante mantenernos así si queremos tener una vida cómoda y larga y además, pasarla sintiéndonos bien. Les daré unos consejos simples para vivir sanamente.

Alimentación. Para tener los suficiente anticuerpos para combatir todas las enfermedades y ganarles es necesario alimentarse con una dieta sana y balanceada en proteínas, vitaminas y minerales y muchos cometen el error de comer muy mal, por distintas razones. Con la alimentación también tienes combustible para hacer tu día y claro, queremos también poder hacer las actividades sin estar muertos de cansancio, otra cosa que afecta mucho a la salud.

Ejercicio. Otra cosa importante es el ejercicio porque por medio de este puedes tener una circulación de la sangre mejor, también un trabajo digestivo, respiratorio y excretorio que funcione como debe y hace que nos cansemos y podamos dormir mejor. Y hay tantos ejercicios que escoger para hacer que estén a la par con nuestras ganas de hacerlos. Por mi parte soy muy floja para los ejercicios pero después de buscar muchas ideas, escogí el kickboxing. Cada quien debe escoger lo suyo.

Descansar. Hemos hablado mucho sobre dormir y hace que nos refresquemos, que empecemos desde cero en energías en la mañana, nos sentimos mejor y productivos. A la hora de descansar el mecanismo se pone lento y recupera todo lo que gastamos en el día. Y aunque no sea solo dormir, al menos estar alejados aunque sea un fin de semana cada dos mes para descansar y no preocuparse cae bien para la salud mental y física.

Trabajar. Quizás este parezca un consejo extraño, pero al

mantenernos productivos, con la mente en funcionamiento producimos cansancio que permitirá también que vayamos a dormir profundamente y descansemos bien. Además, producimos dinero, que nos permitirá tener una dieta buena, hacer esas vacaciones que necesitamos y tener un lugar para hacer ejercicios. Además, aunque suene desagradable o frívolo, tener dinero causa felicidad y tranquilidad, que se refleja en la salud.

El ambiente. El lugar donde vivimos es importante, tanto dentro de tu casa, como las cercanías. Esto quiere decir que vivir en un lugar con industrias cerca no es nada bueno para la salud y tampoco lo es tener la casa llena de polvo, sucio y lugares donde se produzcan animales que transmitan enfermedades. Limpia tu casa periódicamente.Trata de mantener tu salud con estos consejos y otros que se te ocurran.

Los médicos nos dan 10 consejos para llevar una vida sana

Realizar ejercicio físico unas 4 veces a la semana y durante mínimo 40 minutos. No vale cualquier tipo de ejercicio, debe de ser de intensidad adecuada a nuestra condición física y eminentemente aeróbico, para mejorar la salud cardiovascular.

Mantener un horario regular de las comidas principales: es importante regularizar la hora del desayuno, comida y cena, así el organismo se acostumbrará al horario de aporte de nutrientes y lo regularizará de la forma más óptima.

Masticar despacio los alimentos ahorrará trabajo al aparato digestivo, lo que hará las digestiones más ligeras y se evitarán enfermedades por reflujo, excesiva acidez o gasto excesivo de energía para digerir los alimentos.

Hay que consumir variedad de frutas y verduras, hasta 600 gramos diarios. Lo que nos asegurará el aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes.

A partir de los 4 años hay que vigilar y moderar el consumo de grasa perteneciente a productos lácteos.

Ya que tenemos que aportar grasa al organismo, mejor elegir las

que sean de mayor calidad, como es el aceite de oliva virgen extra. Este aceite proporcionará grasa a base de ácidos grasos monosaturados beneficiosos para la salud, además de de aporte de vitaminas y antioxidantes.

Consumir pescado 3 o más veces por semana, ya que nos aporta ácidos grasos esenciales omega.

Cuidado al elegir las carnes, las carnes magras nos aportarán proteínas y dejarán a un lado la grasa saturada que acompaña a otro tipo de carnes. En especial los médicos aonsejan la carne de pollo, pavo conejo y avestruz.

Los refrescos y bebidas azucaradas son una manera muy común de aportar muchas calorías y la gente piensa que no engordan tanto, pero lo cierto es que contienen mucha cantidad de azúcar y por tanto a largo plazo es un factor que contribuye a la obesidad.

Las dietas y alimentos milagro no existen. Antes de ponerse a dieta o realizar cualquier tipo de regimen lo mejor es ponerse en contacto con su médico y consultar en un gimnasio para que te adapten un plan individualizado

Application android : ***bac Tunisie 2017***

Page : ***Bac – Tunisie***

Site : **www.bac.org.tn**

Admin : Saber Gù